



HOSPITAL
NOSTRA SENYORA
DE MERITXELL

SMS

SERVEI ANDORRA
D'ATENCIÓ SANITÀRIA

recomanacions pels pacients en tractament oncològic



En aquest llibret podeu trobar informació que us podria servir per reconèixer i controlar els efectes secundaris que us pot arribar a produir el tractament que se us està administrant.

Cada persona reacciona d'una manera diferent a la quimioteràpia i el tractament també cal recalcar que és altre condicionant. D'altra banda, és possible que no arribeu a presentar alguns dels efectes secundaris més comuns recollits en aquest manual.

xerostomia

QUÈ ÉS?

La xerostomia és el terme mèdic per la queixa subjectiva de sequedat a la boca a causa de la disminució de la capacitat de secreció de saliva per culpa de tractaments com la radioteràpia i/o quimioteràpia i cirurgia de resecció. Pot causar dificultat en la parla i en l'alimentació. Aquesta també pot afectar a l'aparició de les càries, ja que no hi ha l'efecte protector de la saliva remineralitzant l'esmalt i pot fer que la mucosa de la boca sigui molt més vulnerable a les infeccions.

CONSELLS GENERALS:

- Manteniu una bona higiene bucal.
- Glopegeu abans dels àpats amb col·lutoris bucal sense alcohol, solucions amb bicarbonat i sal o llimona, camamilla. Apliqueu protector labial (crema de cacau).
- Preneu líquids freqüentment; aigua, té, infusions, suc, gelatines, però que no continguin gas ni sucre.
- Eviteu el tabac, l'alcohol i la cafeïna.
- Utilitzeu un humidificador ambiental, sobretot per dormir.

RECOMANACIONS

- ▶ Fraccioneu la dieta en diversos àpats i preneu els aliments a temperatura ambient.
- ▶ Elaboreu plats sucosos: guisats, bullits, cremes, sopes mousse, líquats.
- ▶ Augmenteu el consum de fruites com el meló, síndria, taronja, préssec.
- ▶ S'aconsella mastegar pinya o llimona abans dels àpats.
- ▶ Mengeu caramels sense sucre humitejats amb sabors cítrics o de menta, i mastegar perles d'oli d'onagre pot ajudar a estimular la saliva abans dels àpats.

EVITEU

- ▶ Aliments oliosos, secs, espessos i fibrosos com la carn a la planxa, pa torrat, fruits secs, pa de motlle, croquetes...

la mucositis

QUÈ ÉS?

Diversos tractaments mèdics poden ocasionar inflamació, irritació i nafres a la boca i al llarg del tub digestiu. Els signes poden anar des d'una zona envermellida fins a l'aparició de llagues, úlceres doloroses i sagnats. Pot provocar pèrdua o canvis de sabors d'aliments, dificultat per empassar, boca seca, infeccions.

CONSELLS GENERALS:

- Mengeu a poc a poc i preneu-vos el temps necessari per menjar. Per beure, utilitzeu una canya flexible per dirigir els líquids a les zones menys doloroses de la boca.
- Manteniu una bona higiene de la cavitat oral. Seguiu una rigorosa higiene dental. Seria convenient que abans d'iniciar tractament amb la quimioteràpia realitzeu una visita al dentista per evitar posteriorment problemes dentals. Si és portador de dentadura postissa utilitzeu-la únicament pels àpats.
- Eviteu prendre alcohol, cafeïna i el tabac, ja que són irritants de la mucosa.
- Realitzeu glopejos al llarg del dia amb: infusions (cama-milla, farigola.) o bicarbonat. Glopegeu aigua tèbia amb 1 cullerada de sal i 2 de bicarbonat.
- Utilitzeu cacau labial per evitar que es tallin o es ressequin els llavi.

RECOMANACIONS

- ▶ Realitzeu diversos àpats al dia en petits volums (esmorzar, mig matí, dinar, berenar, sopar i ressupó).
- ▶ És important mantenir una bona hidratació, es recomana beure entre un litre i mig d'aigua a dos litres/dia. Les infusions, els suc de fruita (no àcids) són una bona manera d'hidratar. Si us resulta dolorós beure grans glops, beveu a petits glops durant tot el dia, entre menjars. Eviteu Begudes amb gas o alcohòliques.
- ▶ Els aliments i begudes a temperatura ambient poden disminuir la sensació de dolor.
- ▶ La textura de la dieta serà adequada al grau de mucositis. Si aquesta és lleu, es recomana prendre aliments de fàcil masticació o tous. Si la situació s'aguditzava millor prendre una dieta triturada.

! EVITEU

- ▶ Aliments secs i enganxosos, com el pa torrat, puré de patata, carn a la planxa croquetes...
- ▶ Aliments que poden irritar la mucosa com: Fruita àcida: taronja, llimona, kiwi, maduixa, mandarina...
- ▶ Aliments adobats i aliments de consistència dura que puguin lesionar la mucosa de la boca, com el pa torrat, fruits secs, galetes seques, patates xips, verdures crues.

restrenyiment

QUÈ ÉS?

El restrenyiment és l'alteració del transit intestinal amb una freqüència de defecació inferior a 3 vegades a la setmana. L'esforç exagerat per defecar, excrements molt durs o sensació de buidament incomplet també es pot considerar restrenyiment. Pot ser provocat per diferents factors, com el tractament que se li ha administrat, medicaments, l'alimentació i el sedentarisme (immobilitat o poca activitat física). És important mantenir una alimentació saludable amb una aportació suficient de fibra i de líquids, juntament amb una activitat física moderada.

CONSELLS GENERALS:

- Camineu cada dia, realitzeu un mínim d'activitat física.
- Mobilitzeu l'intestí amb suaus massatges rotatoris a l'abdomen en sentit de les agulles del rellotge.
- Manteniu uns horaris per anar al bany de manera regular.
- No preneu laxants sense previ avis.

RECOMANACIONS

- ▶ Beveu líquid (aigua, infusions, brou...) entre 1,5 i 2 litres al dia.
- ▶ Preneu aliments amb alt contingut en fibra: pa i cereals integrals, muesli, fruits secs i tota classe de verdura i fruites.
- ▶ Augmenteu progressivament el consum de verdures, fruites i llegums.
- ▶ Preneu els purés de verdura, fruites i llegums sense cola.
- ▶ Augmenteu l'oli d'oliva a la dieta.
- ▶ Es pot provar diferents remeis casolans que sovint solen ser útils:
 - a. Un got d'aigua tèbia en dejú.
 - b. Aigua de bullir prunes i panses.
 - c. Suc de taronja en dejú (sense colar).
 - d. Dues o tres prunes en dejú.
 - e. Un o dos kiwis en dejú.
 - f. Eliminar el consum de xocolata.

nàusees i vòmits

PER QUÈ ES PRODUEIXEN?

El tractament amb quimioteràpia genera estímuls químics i somàtics que en alguns pacients poden desencadenar nàusees i vòmits. La possibilitat que apareguin dependrà de diversos factors com són el tipus de tractament administrat i la susceptibilitat de cada persona.

Poden aparèixer poques hores després de rebre el tractament. Cal dir que amb alguns medicaments aquestes poden aparèixer de forma més tardana; als 2 o 3 dies post quimioteràpia (èmesi tardana) i en alguns pacients aquestes apareixen abans d'iniciar l'administració de la quimioteràpia (èmesi anticipada).

CONSELLS GENERALS:

- Mengeu en un ambient relaxat, ben ventilat i lliure d'olors.
- Procureu no cuinar ni estar present a la cuina mentre s'està cuinant.
- Descanseu després dels àpats assegut sense estirar-se.
- Eviteu roba ajustada de cintura i abdomen.
- Manteniu una bona higiene bucal, rentar-se les dents després de cada.

RECOMANACIONS

- ▶ Mastegueu bé els aliments i mengeu lentament.
- ▶ Realitzeu entre 5 i 6 àpats al dia i de poc volum.
- ▶ Aproveu el moment del dia on tingueu major sensació de gana per menjar aliments amb major contingut calòric.
- ▶ Beveu entre hores i preneu aliments a temperatura ambient o freds.
- ▶ Ingeriu aliments secs: torrades, galetes, palets de pa...
- ▶ Mengeu aliments amb baix contingut en greix: carns blanques, peix blanc.
- ▶ Feu petits glops de begudes carbonatades d'aigua amb gas, coca cola, perquè poden ajudar a calmar les molèsties digestives.

! EVITEU

- ▶ Eviteu aliments fregits, àcids molt dolços o molt condimentats.

QUÈ ÉS?

La diarrea és la presència d'excrements líquids o poc formats, que passa 3 o més vegades al dia, acompanyada o no de dolor abdominal i recaragolaments. La diarrea generalment és deu a la combinació de nombroses causes. La mateixa malaltia, alguns medicaments de quimioteràpia, als antibiòtics, les infeccions i la radiació de la zona abdominal poden afavorir la seva aparició.

CONSELLS GENERALS:

- Manteniu neta l'àrea rectal, rentar amb aigua i sabó suau i aplicar crema hidratant o impermeabilitzant per evitar irritacions.
- Renteu- vos sempre les mans després d'anar al bany.
- Si la diarrea continua malgrat totes les mesures dietètiques, consultar-ho amb la infermera de consulta externa d'oncologia.

! EVITEU

- ▶ Estimulants del transit intestinal (cafè, xocolata, alcohol) i condiments irritants.
- ▶ La llet i productes que en continguin.
- ▶ Aliments integrals, fruites crues i amb pell, llegums.

● RECOMANACIONS

- ▶ No preneu cap medicament que no li hagi receptat el seu metge.
- ▶ En les primeres hores de l'inici de les diarrees és preferible restringir la ingesta d'aliments que podrà anar reintroduint al llarg del dia de manera lenta i gradual començant sempre pels líquids i realitzant glops cada 5-10 minuts.
- ▶ Realitzeu àpats poc copiosos, sense greix i de fàcil digestió (arròs, pollastre o peix, puré de patata, pastanaga, poma al forn i plàtan).
- ▶ Cuineu de manera lleugera: vapor, bullit, forn, brasa o graella, papillota o planxa.
- ▶ Preneu la fruita sense pell, cuita, en almívar o en suc colats. Les més indicades en aquests casos: poma, plàtan, pera, préssec, codony i llimona.
- ▶ Preneu abundant líquid (aigua, infusions, brou...) entre 1 litre i mig i 2 litres al dia a temperatura ambient.
- ▶ Per reposar aigua i alguns minerals són aconsellables les begudes isotòniques i aigua carbonatada.



Contacteu amb la infermera de consultes externes d'oncologia si la diarrea persisteix durant més de dos dies, observa ferides a la zona anal, fissures o sang en orina o femta o bé si presenta febre.

diarrea

| GRUP ALIMENT | ACONSELLATS | DESACONSELLATS |
|------------------------------|---|---|
| Làctics | Llet baixa en lactosa (Al-110, O-lac, Président®, Puleva®, Kaiku®...) iogurt, iogurts bio actius (Actimel®). | Llet sencera, descremada... Flam, natilles, formatge fresc, formatges grassos. |
| Carns, peixos, ous | Carns magres (vedella, conill...) Aus (pollastre, gall d'indi...). Embotits: Pernil cuit, gall d'indi... Peix blanc / Ous. Carns grasses (ànec, xai, porc...). | Peix blau i marisc. Embotits grassos (xoriço, botifarra, fuet...) Paté. |
| Cereals, llegums, tubercles. | Patata, moniato, arròs blanc, sèmola, tapioca, pasta italiana. Torrades / Pa torrat / Cereals no integrals. | Cereals i derivats integrals llegums. |
| Verdures i hortalisses | Pastanaga bullida, carbassó pelat, carbassa. | Totes les altres. Verdures crues. |
| Fruïtes | Fruïta cuita, compota, poma ratllada Plàtan madur, almívar. | Totes les altres fruïtes. Fruïts secs, fruïtes dessecades. |
| Begudes | Aigua, aigua d'arròs, aigua de pastanaga. Brou de verdures colades. Infusions, te, cafè descafeïnat, batut de soja. Begudes isotòniques (Aquarius®...) Suc de fruita colat no àcid. | Begudes refrescants ensucrades, cafè, alcohol, suc de taronja, aranja, mandarina... |
| Dolços i rebosteria | Galetes tipus Maria, codony, geles. | Xocolata i cacau, pastisseria. |
| Condiments i altres | Sal, herbes aromàtiques. | Plats precuinats, salses comercials, pebre. |
| Coccions | Bullits planxa, vapor, brasa, forn... | Fregits, guisats, arrebossats, sofregits. |
| Aliments grassos | Oli d'oliva, gira-sol, margarina amb moderació. | Mantega. |

alopècia

(pèrdua de cabell)

QUÈ ÉS?

Aquesta és la caiguda del cabell provocada per medicaments que se li estan administrant (quimioteràpia/radioteràpia) que actuen sobre els fol·licles pilosos responsables del creixement del cabell. Cal destacar que no totes les quimioteràpies produeixen aquesta caiguda. En general aquesta afecta el cap i altres parts del cos (aixelles, braços, celles, pestanyes, barba, cames...).

L'inici de la caiguda es pot començar a valorar al cap de dues setmanes de l'administració del primer cicle de quimioteràpia. Aquest tornarà a créixer una vegada s'hagin acabat tots els cicles del tractament. Existeix la possibilitat que el seu cabell tingui altra textura o color diferent, però generalment aquests canvis no són permanents.

RECOMANACIONS

- ▶ Utilitzeu xampús suaus i cremes suavitzants pel cabell.
- ▶ No us tenyi ni us realitzeu permanents i no utilitzeu raspalls mentre s'eixuga el cabell ni tampoc utilitzeu temperatures molt altes amb l'assecador.
- ▶ Si noteu una sequedat important en el cuir cabellut, es pot aplicar una crema hidratant.
- ▶ Si ho desitgeu, podeu utilitzar perruca (demaneu informació a la infermera d'oncologia; informació del banc de perruques).

infeccions

PER QUÈ ES PRODUEIXEN?

Els tractaments amb quimioteràpia, pot disminuir els glòbuls blancs que són les cèl·lules de la sang que combaten les infeccions. Aquesta alteració és coneguda com a Neutropènia i l'organisme no pot combatre les infeccions i ens fa tornar més propenses a patir-les.

RECOMANACIONS

- ▶ Manteniu una higiene personal acurada i renteu-vos les mans sovint.
- ▶ Renteu bé la fruita i verdura i realitzeu una dieta variada.
- ▶ Eviteu les intervencions dentals a ser possible.
- ▶ Eviteu dins les possibilitats llocs molt concorreguts, posar-se en contacte amb persones constipades o amb altres infeccions.



IMPORTANT

SI VOSTÉ PRESENTA **FEBRE MAJOR DE 38°** O CALFREDS
CONSULTEU AL **SERVEI D'URGÈNCIES (TÉL. 116)**.

PER QUÈ ES PRODUEIXEN?

L'anorèxia és la manca o pèrdua de gana. És un problema freqüent que pot comportar una pèrdua de pes, de massa muscular i força. La pèrdua de gana pot produir-se per la combinació de diversos factors com la mateixa malaltia, els efectes secundaris d'alguns tractaments, l'angoixa així com sentir-se cansat o deprimat contribueixen al fet que tingueu poca gana. Heu de recordar que una bona nutrició i el manteniment del pes són factors molt importants per la recuperació.

CONSELLS GENERALS:

- Procureu que els àpats no desprenguin olors ni gustos forts.
- Procureu mantenir-se fora de la cuina.
- Serviu els aliments tibis o freds. El vapor o aroma que desprenen els aliments calents poden fer perdre la gana.
- Cuideu les presentacions dels plats, amb varietat de textures i colors.
- Realitzeu els àpats en un ambient tranquil i relaxat.
- Propicieu companyia durant els àpats.

RECOMANACIONS

- ▶ Aproveu el moment quan es té més gana per prendre aliments que aportin major contingut calòric i proteic.
- ▶ Realitzeu àpats freqüents i de poc volum. Eviteu ajornar els àpats.
- ▶ Procureu fer els àpats complets, l'opció del plat únic és vàlida sempre que es representi el primer i el segon plat. Han d'estar presents: verdures, fècules (patata, arròs o pasta) i proteïnes (carn, peix, ous).
- ▶ Feu ús de plats de gran mida per a servir el volum de menjar a prendre.
- ▶ Porteu sempre a mà snacks, per poder prendre'ls entre hores: fruits secs, galetes, iogurt líquid...
- ▶ Enriquiteu els plats amb la finalitat d'aportar el màxim de nutrients:
 - En sopes, purés, amanides, verdures, pastes i arrossos podeu afegir: formatge ratllat o a trossets petits, ou dur, llegums, tires d'embotits, tonyina...
 - En postres (iogurts, natilles...) i en llet podeu afegir fruits secs, mel, melmelada, fruita fresca o en almívar.

toxicitat cutània

ALTERACIÓ EN PELL I UNGLES

PER QUÈ ES PRODUEIXEN?

El tractament de quimioteràpia potencia els efectes del sol sobre la pell provocant irritacions, envermelliment i sequedat amb gran sensació de picor. Les ungles es poden tornar fosques, fràgils i poden presentar línies.

RECOMANACIONS

- ▶ Protegiu-vos del sol i utilitzeu cremes amb alta protecció, gorres.
- ▶ Manteniu sempre la pell neta i seca i utilitzeu diàriament crema hidratant quan la seva pell encara estigui humida. Eviteu locions que continguin alcohol
- ▶ Eviteu banys amb aigua molt calenta, és preferible una dutxa i utilitzar sabó neutre
- ▶ Utilitzeu guants per protegir les ungles quan realitzí tasques domèstiques
- ▶ Si apareixen lesions a la pell, consulteu a la infermera de consultes externes d'oncologia

SÍNDROME DE LA MÀ I PEU

QUÈ ÉS?

Consisteix en la irritació de les mans i/o peus com ara, envermelliment, cremor, més sensibilitat i/o erupció cutània. En situacions severes pot produir dolor al caminar o a l'utilitzar les mans quan toca alguna cosa freda. Caldrà hidratar molt bé les zones afectades.

! EVITEU

- ▶ Exposicions perllongades de les mans i/o peus a l'aigua
- ▶ Dutxes o banys amb aigua freda
- ▶ Prendre el sol o fer saunes
- ▶ Activitats que produeixin friccions innecessàries als peus, llargues passejades, anar a córrer...

disgèusia i agèusia

QUÈ ÉS?

L'agèusia (disminució o falta del gust) i la disgèusia (alteració del gust) són alteracions a conseqüència de les lesions a la boca i/o als tractaments de quimioteràpia i radioteràpia. Els gustos més alterats són els amargs que donen una sensació de fortor, els dolços encara es tornen més dolços i altres vegades el gust per tots els aliments és metàl·lic.

RECOMANACIONS

- ▶ Manteniu una bona higiene bucal.
- ▶ Beveu té de menta o amb llimona i eviteu els productes àcids.
- ▶ Utilitzeu coberts de plàstic i utensilis de fusta per cuinar.
- ▶ Mengeu aliments freds o tebis per evitar que desprenguin olors i es disminueixin els sabors.
- ▶ Cuineu amb gelatina per permetre barrejar aliments, menjar-los freds i emmascarar el seu sabor. Afegiu unes gotes de llimona o xarop de fruites a l'aigua si trobeu un gust desagradable.
- ▶ Suprimiu l'alcohol i el tabac i eviteu sabors amargs com el cafè, té i la xocolata.

astènia

QUÈ ÉS?

Es refereix a una sensació d'esgotament físic i emocional que li impedeix realitzar una activitat física normal. Pot estar produïda per múltiples factors que són la seva malaltia, el tractament rebut o una presència d'anèmia (nivell anormal de glòbuls vermells encarregats del transport de l'oxigen a totes les parts del cos que el metge revisarà a la seva analítica en cada cicle de quimioteràpia).

RECOMANACIONS

- ▶ Descanseu durant el dia.
- ▶ Manteniu una rutina a l'hora d'anar a dormir.
- ▶ Delegeu tasques i deixeu-vos ajudar.
- ▶ Realitzeu per poc que pugueu un mínim d'activitat física.

! IMPORTANT

NO US AUTOMEDIQUEU, JA QUE POT SER CONTRAPRODUENT PEL SEU TRACTAMENT. TOT MEDICAMENT NOU S'HA DE NOTIFICAR.



Podeu consultar a la infermera
de Consulta Externa d'Oncologia
Tel. **871000** ext. **3929**
o al Servei d'Urgències
Tel. **116**
